

Hombres de más de 17 años de edad y mujeres de más de 45 años de edad pueden comer más pescado

- Se puede consumir 7 porciones por semana
- Se puede consumir 3 porciones por semana
- Se puede consumir 2 porciones por mes con la excepción de la lobina boca grande [largemouth bass] y del pikeminnow — se puede consumir 1 porción por semana

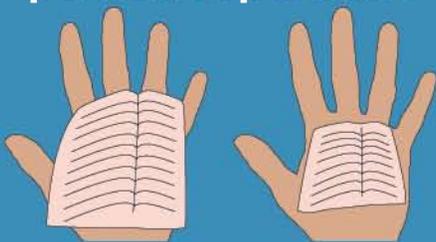
♥ ¿Por qué se debe comer pescado?

Comer pescado es bueno para su salud. El pescado contiene ácidos grasos Omega-3 que pueden reducir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y mejorar el desarrollo del cerebro en bebés no nacidos y en niños.

¿De qué hay que preocuparse?

Ciertos tipos de pescado contienen altos niveles de mercurio que pueden afectar el desarrollo del cerebro en bebés no nacidos y en niños.

¿Qué representa una porción de pescado?



Para Adultos

Para Niños

Cuando se recomienda comer una porción de pescado, se refiere al tamaño y grosor de su mano. Sirva porciones más chicas a los niños.

Guía de compra de pescado para mujeres de 18-45 años de edad y niños de 1-17 años de edad

En aquella semana en que come pescado de la tienda o restaurante, no consuma también lo que pesca su familia o amigos. Para el pescado que compra:

- Puede comer 2 porciones por semana de pescado con bajo nivel de mercurio como salmón ♥, pollock, bagre [catfish], tilapia, camarón [shrimp], anchoas [anchovies] ♥, sardinas ♥, trucha [trout] ♥, y atún claro en lata



- Puede comer 1 porción por semana de pescado con nivel de mercurio mediano como el atún albacora (blanco) en lata ♥



- No coma tiburón [shark], pez espada [swordfish], lololátilo/blanquillo [tilefish], o macarela rey/caballa [king mackerel].



Oficina para la Evaluación de Riesgo Ambiental de California (parte de la Agencia de Protección al Medio Ambiente de California)

www.oehha.ca.gov/fish.html
(disponible sólo en inglés)

(916) 327-7319 o (510) 622-3170

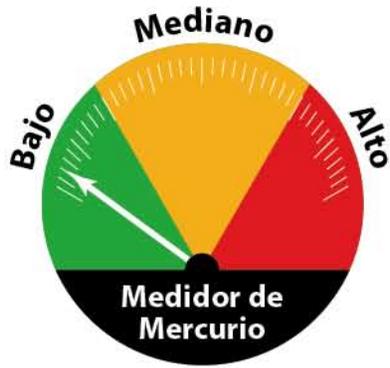
Guía para el Consumo de Pescado del Río Sacramento y del Delta Norte



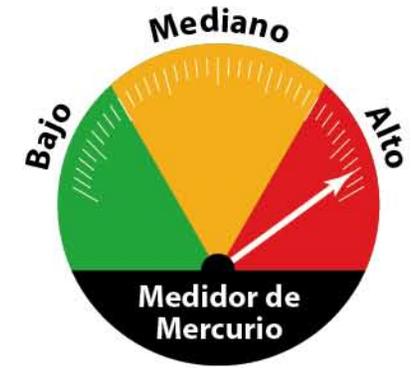
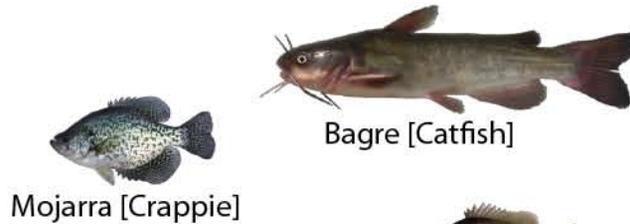
Este aviso es para el Río Sacramento y todas las aguas del Delta al norte de la Autopista 12 hacia Sacramento.

Un guía para el consumo de pescado del Río Sacramento y del Delta Norte

Mujeres de 18 a 45 años de edad, especialmente mujeres embarazadas o lactantes, y niños de 1 a 17 años de edad



♥ = contiene alto nivel de ácidos grasos Omega-3



Se puede consumir 3 porciones por semana

OR

Se puede consumir 1 porción por semana

No consumir

Con la excepción de la **lobina estriada [striped bass]** de menos de 27 pulgadas (70 centímetros) de largo, y del **esturión [sturgeon]** — se puede consumir 1 porción por mes.